



Verloskundigen  
Amsterdam Oost

# Contents

<b>Wat je moet weten over het geven van borstvoeding.</b> .....	2
Moedermelk is niet alleen de beste voeding voor je kindje, het is ook altijd beschikbaar, kan niet bederven en geeft geen afval. ....	2
De beste voeding voor je baby .....	2
Minder ongemakken en ziektes voor mamma .....	2
Een geslaagde borstvoeding .....	3

# Wat je moet weten over het geven van borstvoeding.

Het geven van borstvoeding heeft voor jou en je kindje veel voordelen. Daarnaast kan het een bijzondere ervaring zijn. Het aanleggen van je kindje aan je borst moet je leren, soms is daar in de eerste week geduld en doorzettingsvermogen voor nodig. Vaak is dat het waard en wordt de borstvoeding naast de beste ook de makkelijkste voeding voor je kindje.

**Moedermelk is niet alleen de beste voeding voor je kindje, het is ook altijd beschikbaar, kan niet bederven en geeft geen afval.**

## De beste voeding voor je baby

- Jouw eigen borstmelk wordt steeds aangepast aan de leeftijd en behoeftes van je kindje. Dit geldt zelfs voor te vroeg geboren baby's.
- Borstvoeding bevat belangrijke stoffen zoals groeifactoren en antistoffen die niet na te maken zijn. Daarmee is je kind beter beschermd tegen ziektekiemen. Kinderen die borstvoeding krijgen komen minder vaak in het ziekenhuis terecht dan kinderen die flesvoeding krijgen
- Borstvoeding zorgt voor een kleinere kans op allergieën.
- Moedermelk is altijd beschikbaar, op temperatuur, steriel en licht verteerbaar. Het kan niet bederven en geeft geen afval.
- Baby's die de eerste 6 maanden volledig borstvoeding hebben gehad hebben als volwassen minder kans op overgewicht, hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten.

## Minder ongemakken en ziektes voor mamma

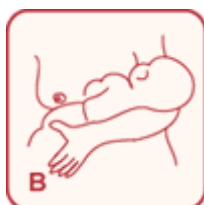
- Je bent sneller terug op je oorspronkelijke gewicht.
- Je herstelt sneller na de bevalling, je hebt minder bloedverlies na de bevalling en de menstruatie blijft langer weg.
- Moeders die borstvoeding geven hebben later minder kans op botontkalking, reuma en borstkanker.
- Borstvoeding bevordert het hechtingsproces tussen moeder en kind.

## Een geslaagde borstvoeding

- Volg in je zwangerschap een [borstvoedingscursus](#).
- Loop in je zwangerschap zo nu en dan zonder bh. De wrijving van je tepels met je kleding versterkt de huid.  
Was je borsten na de bevalling niet meer met zeep.
- Leg je kindje binnen het eerste uur na de bevalling aan je borst. De eerste uren na de bevalling hebben baby's zeer sterke reflexen wat het aanleggen makkelijker maakt. Wacht tot de baby begint te zoeken en te smakken.
- Probeer de eerste 24 uur vaak en kort aan te leggen, liefst beide borsten.
- Laat een kindje ongeveer 15 min actief drinken aan je borst. Je kunt je kindje een beetje stimuleren door het mutsje af te zetten en onder de voetjes te wrijven.
- Drink 2 liter vocht per dag
- Drink geen alcohol, het is ongezond voor je kindje en de hoeveelheid melk loopt terug.
- Venkelthee, anijszaad (beschuit met muisjes), havermout, komijn, cashewnoten werken stimulerend voor de borstvoeding.
- Gebruik geen anticonceptie combinatie pil. Deze remt je borstvoeding. Er zijn anticonceptiemethoden die wel geschikt zijn bij borstvoeding.
- Neem de tijd en rust voor elke voeding. Ga op zoek naar een voor jou prettige houding. [Filmpje](#)



Zittend



Madonna



Liggend



Rugby

- 
- Vraag om hulp bij het aanleggen en zorg voor voldoende kussens om je kindje te ondersteunen.
  - Zorg dat je de baby goed aan de borst legt, recht voor je tepel, met de lipjes naar buiten gekruld. [Filmpje](#).
  - Als het voeden pijn doet, haal de baby los en leg opnieuw aan. Borstvoeding mag geen pijn doen. Alleen de eerste minuut, het aanzuigen, mag wat gevoelig zijn.
  - Als het aanleggen niet lukt, of het doet pijn vraag hulp van een lactatiekundige. Wacht hier niet te lang mee, borstvoeding moet geen frustratie worden voor jou of voor je kindje.
  - Als het na 24 uur niet lukt om de baby aan te leggen start dan met kolven om de voeding op gang te krijgen. Je kindje leert sneller aan een volle borst.
  - Zet afgekolfde melk zo snel mogelijk afgesloten in de koelkast. Moedermelk is buiten de koelkast 3 uur houdbaar, in de koelkast (achterin) 3 dagen en in de diepvries (-18°C) 3 maanden.
  - Bevroren melk kun je het best ontdooien in de koelkast. Heb je hier geen tijd voor houdt het dan onder een kraan die je steeds iets warmer stelt.
  - Opwarmen van de melk kun je het beste doen in flessenwarmer of au bain marie (in de fles in een pannetje warm water).